Walkrunner RPX

HAMMER®
GERMANY
100 YEARS IN SPORTS

Item No.:4320

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines

2.1 Verpackung

2.2 Entsorgung

3. Montage

3.1 Montageschritte

3.2 Aufstellen des Laufbandes

3.3 Startvorbereitung

4. Pflege und Wartung

5. Computer

5.1 Funktionstasten

5.2 Manueller Modus

5.3 Manueller Modus mit Vorgabewerten

5.4 Training mit Programmwahl

5.5 Puslmessung

6. Trainingsanleitung

6.1 Trainingshäufigkeit

6.2 Trainingsinstensität

6.3 Pulsorientiertes Training

6.4 Trainingskontrolle

6.5 Trainingsdauer

7. Explosionszeichnung

8. Teileliste

9. Garantie

10. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

Seite/Page

1. Safety instructions 2

2. General 3

2.1 Packaging 3

2.2 Disposal 3

3. Assembly 4

3.1 Assembly Steps 4

3.2 Position of the treadmill 9

3.3 Getting started 10

4. Care and Maintenance 11

5. Computer 14

5.1 Buttons 14

5.2 Manual mode 15

5.3 Manual mode with default value 15

5.4 Training with program selection 15

5.5 Pulse measurement 16

6. Training manual 17

6.1 Training frequency 17

6.2 Training intensity 17

6.3 Heartrate orientated training 17

6.4 Training control 18

6.5 Training duration 19

7. Explosion drawing 21

8. Parts list 23

9. Warranty (Germany only) 25

26

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Hometrainer um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/6 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Der Hometrainer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5 m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The hometrainer is produced according to EN 957-1/6 class HC, and cannot be used for physical exercise.
- Max. user weight is 120 kg.
- The hometrainer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The hometrainer has been produced according to the latest standard of safety.

To prevent injury and/or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG und 2006/95/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschliessen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/5 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108EEC and 2006/95/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed in the household rubbish!

3. Montage

Um den Zusammenbau des Laufbandes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren. Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Gerät Zimmertemperatur haben.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

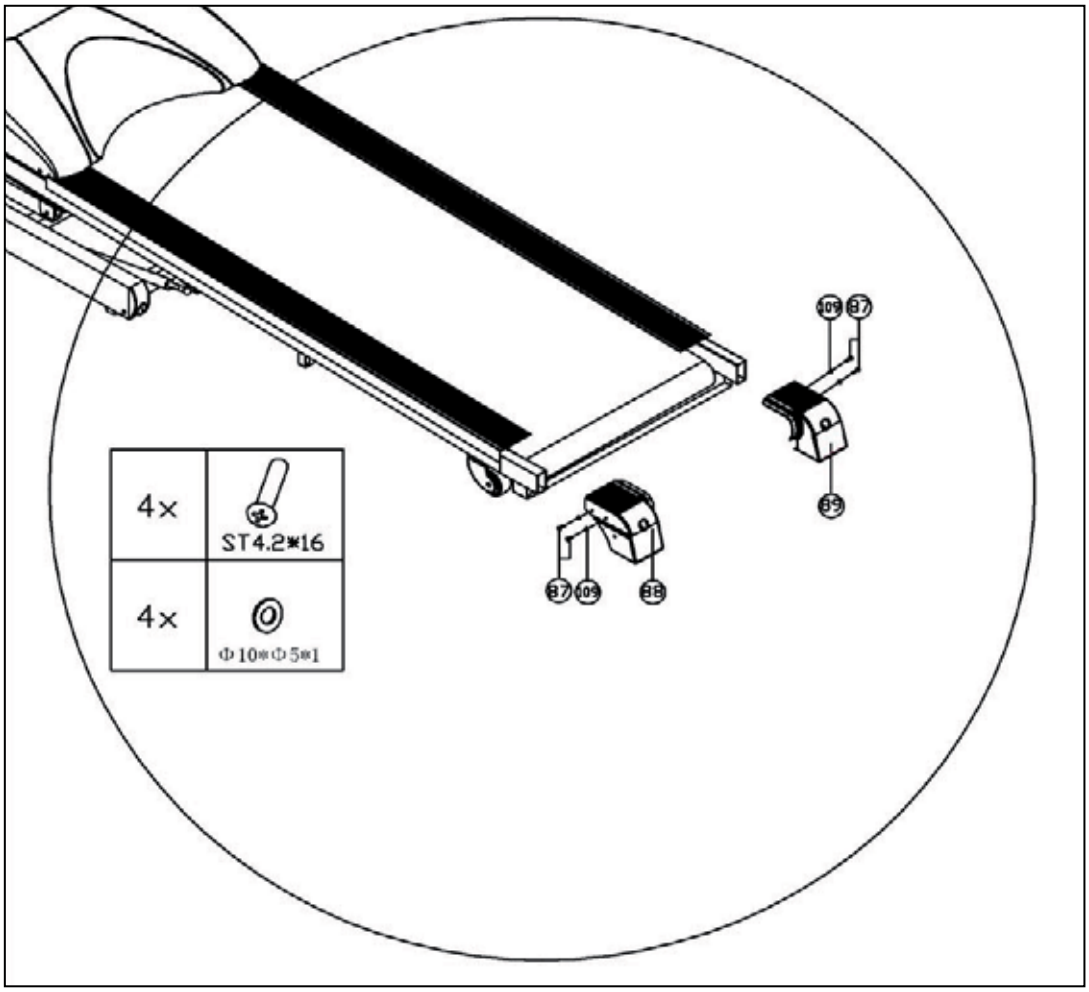
In order to make assembly of the walkrunner as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described. Before you start assembling the walkrunner, please make sure that the item has room temperature.

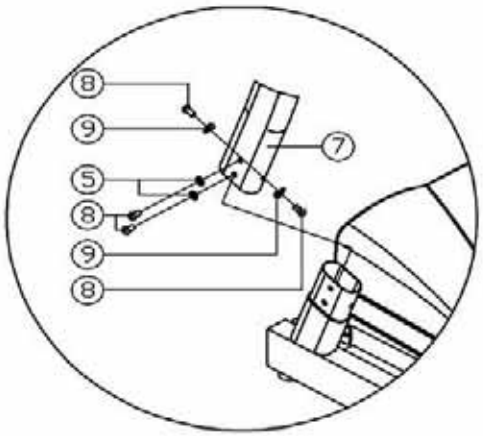
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage/scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make sure that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

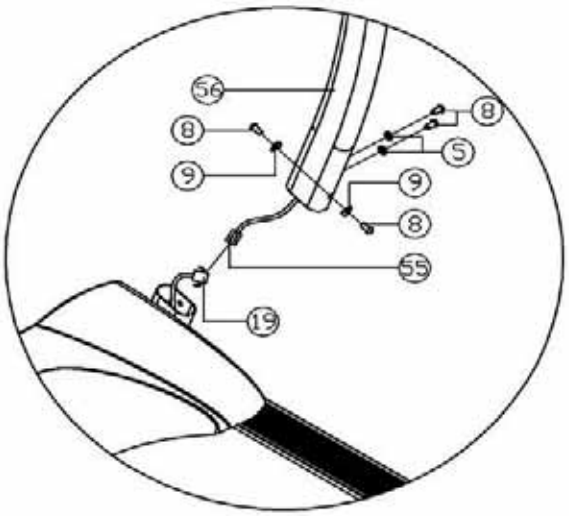
3.1 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



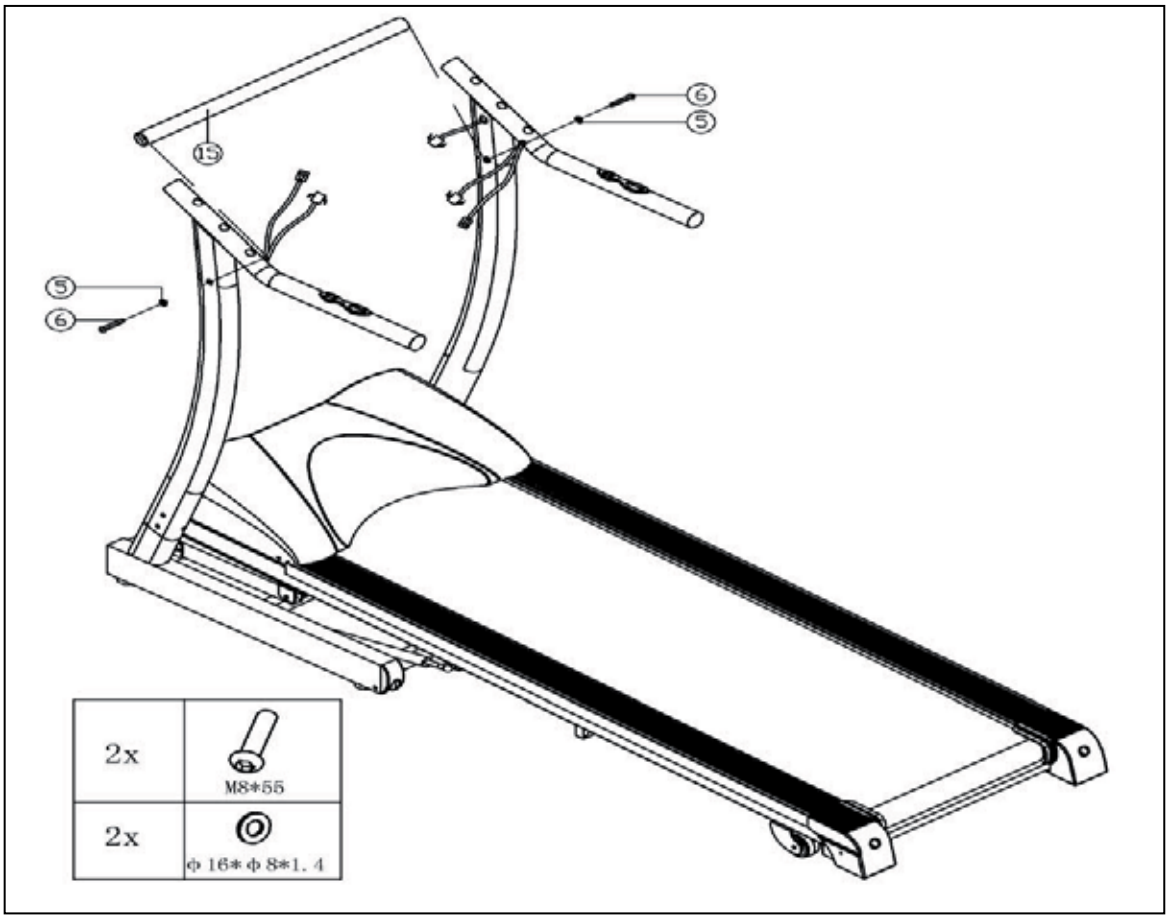


4x	M8*15
2x	Φ 16* Φ 8*1.4
2x	Φ 20*Φ 8*2 *R25

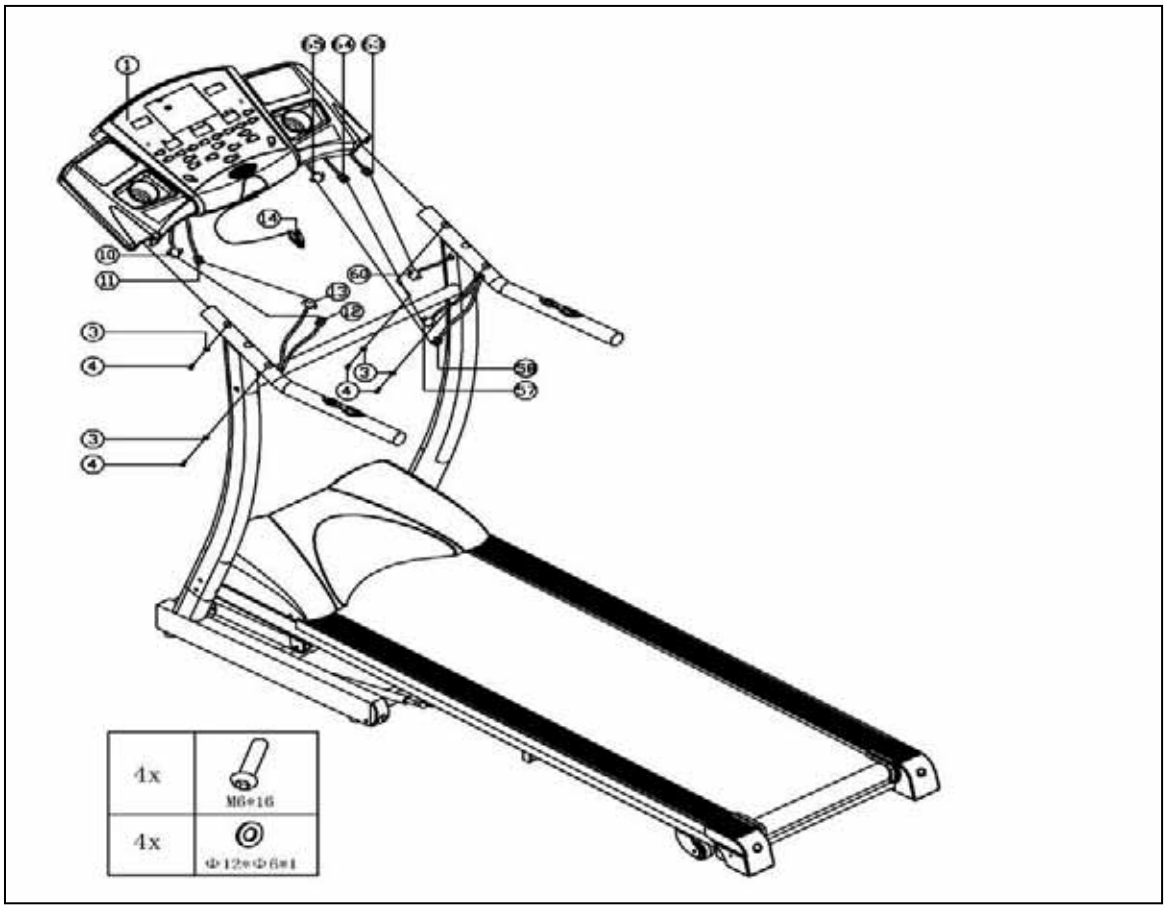


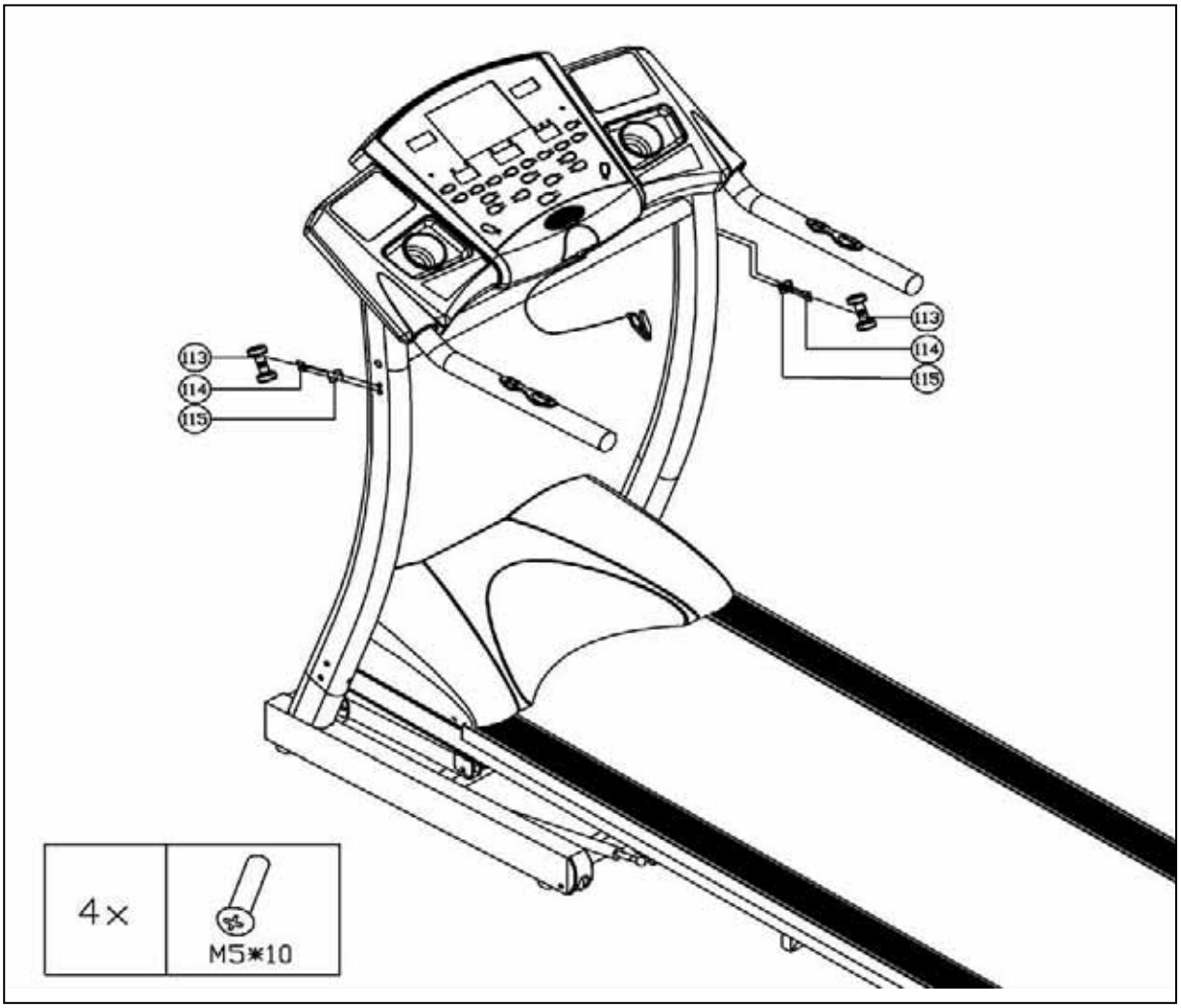
4x	M8*15
2x	Φ 16* Φ 8*1.4
2x	Φ 20*Φ 8*2 *R25

Schritt / Step 4



Schritt / Step 5




113
114
115
113
114
115
4×
M5*10

3.2 Austellen des Laufbandes

Um ein angenehmes Trainingsgefühl zu erreichen, empfiehlt es sich, das Laufband an einen attraktiven und komfortablen Ort zu stellen.

- Benutzen Sie das Laufband nie im Freien.
- Stellen Sie das Laufband nie nahe an offenes Wasser oder in Räume, in welchen die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel keine Laufwege kreuzt. Ist in dem ausgewählten Raum Teppichboden ausgelegt, stellen Sie bitte sicher, dass sich genügend Abstand zwischen dem Laufband und dem Teppichboden befindet. Sollte dies nicht der Fall sein, benutzen Sie bitte eine Unterlage.
- Stellen Sie das Laufband mit einem Mindestabstand von einem Meter zu jeder Wand auf.
Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens zwei Meter hinter der Lauffläche ein, um sich während eines Notfalls nicht an der Wand zu verletzen.
- Nach einem längeren Gebrauch kann unter Umständen schwarzen Abrieb unter dem Laufband zu sehen sein. Die ist eine normale Abnutzung und bedeutet nicht, dass ein Defekt vorliegt. Dieser Abrieb kann mit jedem handelsüblichen Staubsauger entfernt werden. Um einer Verschmutzung vorzubeugen, empfiehlt es sich, eine Unterlage unter das Laufband zu legen

A) Ausrichtung des Laufbandes
Bitte beachten Sie, dass der Boden, auf welchem es aufgestellt werden soll, eben ist und keine Wellen aufweist. Sollte das Laufband nicht sicher stehen, positionieren Sie es bitte an einem anderen Ort.

B) Stromzufuhr
Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht in eine Mehrfachsteckdose einstecken, in welcher sich bereits Fernseher oder Computer befinden.

C) Zusammenklappen des Laufbands
Zum Zusammenklappen führen Sie die Lauffläche nach oben, bis diese hörbar einrastet. Die Lauffläche ist in dieser Position gesichert.

D) Entfalten des Laufbandes
Um das Laufband zu Entfalten, betätigen sie mit dem Fuß das Pedal führen zur gleichen Zeit mit beiden Händen die Lauffläche langsam nach unten.

E) Verschieben des Laufbandes
Um das Laufband an einen anderen Ort zu schieben gehen Sie wie folgt vor:
- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Klappen Sie das Laufband hoch, bis es hörbar einrastet.
- Kippen Sie es vorsichtig zu Ihnen her und rollen es auf den Transportrollen an den gewünschten Ort.

3.2 Assembling of the walkrunner

To reach a pleasant training feeling, it is advisable to place the treadmill to an attractive and comfortable place.

- Never use the treadmill outside.
- Never put the treadmill near to open water or in rooms in which the air humidity is very high.
- Make sure that the electric cable don´t crosses walking ways. If carpeted floor is laid out in the well-chosen space, make sure that enough distance is between the running deck and the carpeted floor. Should this not be the case, use a base, please.
- Put up the treadmill with a least 1 meter of distance to every wall.
Keep to a safe distance of at least two meters behind the treadmill not to injure yourselves during an emergency on the wall.
- After a longer use, black abrasives can be to be seen under the running deck. It is a normal wear and does not mean that a defect is given. This wear can be removed with every customary vacuum cleaner.

A) Adjustment of the run tape
Please, note that the ground on which it should be put is flat. Should the treadmill stand not safetely, position it at another place.

B) Stream supply
Pay attention, that you do not plug the threadmill in a multiple socket!
.

C) Fold up of the treadmill
In order to fold up the running deck, just move it up, till you hear a „clack“. The running deck is now secured.

D) Unfold of the treadmill
To unfold the running deck, press the pedal with your foot and guide the running deck with both hands slowly downwards.

E) Moving of the treadmill
To move the treadmill to another place you go forward as follows:
- Unplug the main cord.
- Fold up the running deck.
- Tilt it carefully to you and roll it to the desired place.

F) Lagerung des Laufbandes
Für Sicherheitsmaßnahmen, speziell wenn Sie Kinder haben, sollten Sie folgende Punkte beachten:
- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Entfernen Sie den Not-Aus-Schlüssel und bewahren Sie diesen an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf.

3.3 Startvorbereitung

A) Stromversorgung
Schalten Sie den Netzschalter, welcher sich neben der Netzkabelbuchse auf der Rückseite der Motorabdeckung befindet auf „I".

B) Not-Aus-Schlüssel
Das Abziehen des Not-Aus-Schlüssels gewährleistet in einem Notfall das sofortige Abschalten des Laufbandes. Befestigen Sie aus diesem Grund, bevor Sie mit dem Training starten, die Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Trainingskleidung. Ein Stoppen des Laufbandes bei hohen Geschwindigkeiten mit Hilfe des Not-Aus-Schlüssels ist nicht zu empfehlen, da Sie sich dabei verletzen könnten. Um das Laufband sicher zu stoppen, benutzen Sie die rote „Stop"-Taste. Das Laufband kann nicht gestartet werden, solange sich der Not-Aus-Schlüssel nicht auf der dafür vorgesehenen „Emergency Stop"-Position befindet. Aus Sicherheitsgründen ist ein Training ohne das Anlegen der Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Kleidung verboten, da sich das Laufband bei einem Sturz nicht von selbst abschaltet.

C) Auf- und Absteigen auf das Laufband
Bitte benutzen Sie die Griffe, um auf das Laufband zu gelangen oder um es zu verlassen. Während Sie den Computer vorbereiten, empfiehlt es sich, nicht auf der Lauffläche zu stehen, sondern auf die Trittplatten links und rechts von der Lauffläche. Nach dem Bestätigen der „START/STOP"-Taste stellen Sie sich auf die Lauffläche und achten auf das Starten des Laufbandes, welches nach 3s automatisch geschieht (von drei an rückwärts zählend). Während des Trainings schauen Sie bitte immer in Richtung Computer. Möchten Sie Ihr Training beenden, dann drücken Sie die „START/STOP"-Taste und warten bis das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist. Verlassen Sie erst dann das Laufband.

F) Storage of the treadmill:
For safety measures, especially if you have children, you should follow the following points:
- Unplug the main cord
- Remove the emergency-key and keep this at a place inaccessible for children.

3.3 How to start

A)
Electricity supply
Switch on the treadmill which is beside the power dord socket at the back of the engine cover on „I".

B) Emergency-key
Drawing off the emergency-key guarantees immediate stop of the treadmill in an emergency. Fasten that's why, before you start with the training, the cord emergency-key at your training clothes. Stopping the run tape with high speeds with the help of emergency-key is not to be recommended, because you could injure yourselves. To stop certainly the run tape, use the red „Stop" key. The treadmill cannot be started, as long as the emergency-key is not positioned. For safety reasons a training is forbidden without fixing the cord of the emergency-key at your clothes.

C) Getting on and off the treadmill.
Please use the handrails to get on and off the treadmill. While you prepare the computer, stand on the side rails close to the running belt. after pressing start, stand on the running belt and pay attention, that it nwill starts after 3 seconds. If you liked to finish your training, press the „START/STOP" key and wait till the running belt come to a complete stop.

4. Pflege und Wartung

Reinigung

Entfernen Sie Schmutz von der Lauffläche mit einem handelsüblichen Staubsauger, bei starker Verschmutzung kann die Lauffläche auch mit einem feuchten Tuch und Wasser gereinigt werden. Verwenden Sie niemals Reinigungsmittel.

Zentrierung des Laufgurts:

Während des Trainings wird der Laufgurt von einem Fuß stärker beansprucht als vom anderen. Dies führt dazu, dass der Laufgurt auf Dauer aus der Mitte geschoben wird. Das Laufband wurde so konstruiert, dass eine automatische Zentrierung kontinuierlich erfolgt. Es kann aber aufgrund eines längeren Gebrauchs dazu kommen, dass sich der Laufgurt nicht mehr von selbst zentriert. In diesem Fall ist es notwendig die Lauffläche mit den zwei Innensechskantschrauben (67) am hinteren Ende des Laufbandes zu zentrieren.

- Tragen Sie beim Zentrieren der Lauffläche keine lose Kleidung
- Drehen Sie die Innensechskantschraube nie mehr als eine Drehung auf einmal
- Spannen Sie immer eine Seite und lösen anschließend die andere
- Lassen Sie während der Zentrierung das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6Km/h ohne Trainingsperson laufen.

Ist die Zentrierung beendet, gehen Sie für fünf Minuten mit der bereits eingestellten Geschwindigkeit auf dem Laufband. Falls notwendig wiederholen Sie den beschriebenen Vorgang. Achten Sie darauf, dass Sie eine Überspannung des Laufgurts vermeiden, da dadurch die Lebensdauer stark beeinträchtigt wird.

Wenn das Band zu weit nach links läuft, dann
- drehen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn, so dass das Band nach rechts nachjustiert wird.

Wenn das Band zu weit nach rechts läuft, dann
- drehen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn, so dass das Band nach links nachjustiert wird.

4. Care and Maintenance

Cleaning

Remove dirt from the treadmill with a vacuum cleaner, by strong soiling the treadmill can be also cleaned with a humid cloth and water. Never use cleaning agent.

Centring of the run belt:

During the training the running belt is stronger claimed by a foot than from the other. This leads to the fact that the running belt is pushed on a continuing basis from the middle. The running tape was so constructed that an automatic centering continuously occurs. However, it can come after a longer longer use to the fact that the run belt does not centre any more by itself. In this case it is to be centred with two socket head screws (67) at the rear end of the run tape.

- Do not turn the screw more than one turn at one time!
- Stretch always a side and loose afterwards the other
- Run the running belt with a speed of 6km7h.

If the centring is finished, go for five minutes at the speed of 6km/h. Pay attention to the fact that you avoid an overtension the run belt, because the durability will be shorter!.

If the tape moves to the left side, then
- turn the left screw clockwise, so that the belt is postadjusted to the right.

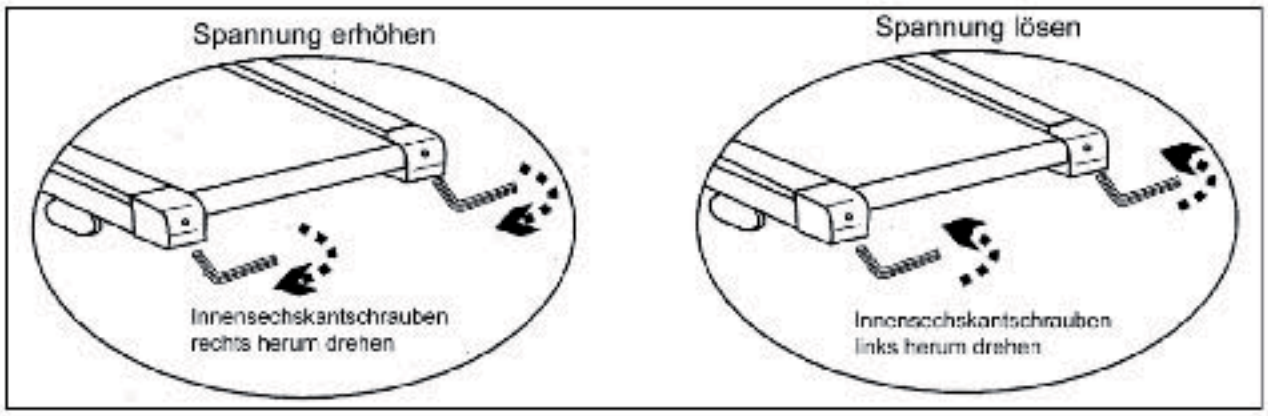
If the tape moves to the the right, then
- turn the right screw clockwise, so that the tape is postadjusted to the left.

Einstellung der Laufgurtspannung

Im Laufe der Zeit verliert die Lauffläche an Spannung. Dies ist ein normaler Verschleiß und muss Sie nicht beunruhigen. Dies kann festgestellt werden, wenn Sie beim Aufsetzen eines Fußes während des Trainings bemerken, dass der Laufgurt kurz stehen bleibt und über die Walzen rutscht. Um das Durchrutschen zu beseitigen, erhöhen Sie die Spannung des Laufgurts, indem beide Schrauben im Uhrzeigersinn (rechts herum) gedreht werden. Bitte drehen Sie die Schrauben niemals mehr als eine Drehung auf einmal. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft, bis das Problem des Durchrutschens des Laufgurts, während des Aufsetzens des Fußes, nicht mehr besteht. Läuft der Laufgurt aus der Mitte heraus, zentrieren Sie es wie unter Punkt B beschrieben.

tighten the running belt

After a longer use, the tension of the running belt will decrease. It can be checked, if one foot is put on the belt and cause a stopping of it. To solve this problem, please turn both screws clockwise at first for 2 turn. continue if necessary.



Schmieren der Lauffläche

Eine gut geschmierte Lauffläche erhöht den Komfort und reduziert den Verschleiß. Das Laufband wurde bereits ab Werk für ein sofortiges Training vorbereitet, sodass eine Schmierung vor Ihrem Training nicht notwendig ist. Aufgrund von Reibung muss das Laufband von Zeit zu Zeit geschmiert werden. Als Richtwert gilt: Bei 3 Trainingseinheiten pro Woche für ca. 30 Minuten und einer Geschwindigkeit von 6Km/h, sollte es alle sechs Monate geschmiert werden.

Um den Silikonstand zu überprüfen, stecken Sie Ihre Hand, bei ausgeschaltetem Laufband unter den Laufgurt. Sollten Sie noch Silikon fühlen, braucht es nicht geschmiert zu werden, fühlt sich dagegen die Rückseite des Laufgurts trocken an, sollte mit einem Silikonspray geschmiert werden.

Schmiervorgang:

1) Stoppen Sie das Laufband so, dass die Naht der Lauffläche oben ist

2) Heben Sie die Lauffläche von der Platte an und sprühen das Silikon von vorne nach hinten so weit wie möglich in die Mitte auf die Platte. Wiederholen Sie dies auch von der anderen Seite.

3) Anschließend aktivieren Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1Km/h und laufen von links nach rechts, damit der Laufgurt das Silikon aufnehmen kann.

Lubricate the running deck

A well lubricate running deck raises the comfort and reduces the wear. The run deck is already prepared ex works for an immediate training, so that a lubrication is not necessary before your training. On the basis of friction the run tape must be smeared every now and then. When appoximate value is valid: With 3 training unities per week for approx. 30 minutes and a speed of 6 km / h, it should be smeared all six months.

To check the silicone state, put your hand, with switched off treadmill under the run belt. Should you still feel silicone, it does not need to be smeared, the back of the run belt feels against it dry, should be smeared with a silicone spray.

Lubrication process:

1) Stop the treadmill in such a way that the seam of the tread is on top

2) Raise the tread of the record and spray the silicone from the front to the back so far as possible in the middle on the record. Repeat this also from the other side.

3) Afterwards activate the run tape at a speed of 1 km / h and run from the left to the right, so that the run belt can take up the silicone.

Problembeseitigung

Bei der Konstruktion Ihres Laufbandes wurde Ihrer Sicherheit die höchste Priorität zugewiesen. Sollte es zu einer elektronischen Fehlfunktion kommen, schaltet sich das Laufband von selbst ab. Schalten Sie in diesem Fall den Hauptschalter aus und wieder ein. Dies führt normalerweise zu einer Rückstellung der Elektronik und das Laufband ist wieder betriebsbereit. Ist dies nicht der Fall, rufen Sie bitte Ihren Kundendienst an.

Sollten keine Werte im Computerdisplay angezeigt werden, gehen Sie wie folgt vor:

- Netzschalter ausschalten
- Netzkabel abziehen
- Überprüfen Sie den Sitz der zuvor montierten Kabelverbindungen. und ob die Kabel nicht beschädigt wurden. Sollten die Kabel beschädigt sein, bestellen Sie bei Ihrem Kundendienst Neue und ersetzen die beschädigten Kabel.

Problem removal

With the construction of your treadmill the top priority was assigned for your safety. Should it come to an electronic malfunction, the treadmill switches off itself. Plug off the main cord and plug in the main cord and swith the tredmill on. This ordinarily reset the electronic and the run tape is ready for use again. If this is not the case, call your customer service, please.

Should no values be indicated in the computer display, go forward as follows:

- Switch of the treadmill
- Unplug the the main cord
- Check the wire connections and if the cables are not damaged. Should the cables be damaged, order from your customer service replacemtn parts and substitute for the damaged cables.

Problem	Ursache/Cause	Lösung/Solution
Laufband kann nicht gestartet werden/Treadmill doesn't start	1. Keine Verbindung zum Netz/ No electricity 2. Not-Aus-Schlüssel fehlt/ Emergency-Stop is missing 3. Haussicherung ist defekt/ Defective clip 4. Laufbandsicherung ist defekt/ Treadmill-safeguard is defect 5. Netzschalter steht auf aus/ Power switch is off	1. Netzstecker (26) einstecken/ Insert power switch 2. Not-Aus-Schlüssel einstecken/ Insert Emergency-stop 3. Sicherung ersetzen oder aktivieren/ Replace or activate clip 4. Sicherung ersetzen/ Replace safeguard 5. Netzschalter einschaltenTurn on switch power
Laufgurt rutscht/ Running belt slips	1. Spannung des Laufgurtes ist zu gering/ Low tension of the running belt 2. Spannung Antriebsriemen ist zu gering/ Low tension of the driving belt	1. Spannung erhöhen/ Increase tension 2. Kundendienst rufen/ Call customer support
Laufgurt ist nicht zentriert/ Running belt is not in the center	Veränderung der Spannung/ Diversification of the running belt	Neue Zentrierung/ New alignment

5. Computer

5.1 Funktionstasten

START: Starten der einzelnen voreinge stellten Programme
SELECT: Anwählen der einzelnen Funktionen
STOP: Stoppt Ihr Training und löscht alle Daten
QUICK INCLINE: Schnellanwahl der einzelnen Steigungsstufen
QUICK SPEED: Schnellanwahl der einzelnen Geschwindigkeitsstufen
Incline-Tasten (Auf/Ab): Stufenloses Verstellen der ein zelne Steigungsstufen
Speed-Tasten (Auf/AB): Stufenloses Verstellen der Geschwindigkeit

5.1 Buttons

START: Starting the single preset pro-grammes
SELECT: Selection of diverse functions
STOP: Stops your training und delete all data
QUICK INCLINE: Direct selection of incline
UICK SPEED: Direct selection of speed
Incline-Button (Up/Down): Increase or decrease incline
Speed-Button (Up/Down): Increase or decrease speed

Funktion	Funktionswerte	Funktionseinheit	Anzeigefeld
Time (Zeit)	0:00 to 99:00	Sekundenschritt	Mitte unten
Calories (Kalorien)	0 – 99.0 Kalorien	0.1 Kalorienschritt	Links unten
Pulse (Pulse)	60 – 200	Pulsschlag/Minute	Rechts unten
Distance (Entfernung)	0 – 99.0 Km	0.01 Km-Schritt	Links unten
Speed (Geschwindigkeit)	1.0 – 18 km/h	1 km/h-Schritt	Rechts unten
Incline (Steigung)	0 – 15	1er Schritte	Mitte unten

5.2 Manueller Modus

Schalten Sie den Netzschalter auf „I". Drücken Sie die START-Taste und nach drei Sekunden wird Ihr Laufband automatisch mit den folgenden Einstell-Modi gestartet.

1) Mit den INCLINE und SPEED - Tasten am Computer oder am rechten Handlauf kann der gewünschte Steigungsgrad oder die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt werden.

2) Anzeige der Distanz einer Runde (voreingestellt 400m / Runde)

3) Mit den QUICK INCLINE und QUICK SPEED – Tasten kann die Schnelleinstellung für die Steigung und Geschwindigkeit eingestellt werden.

4) Mit der STOP – Taste wird das Laufband abgeschaltet. HINWEIS: Um eine zu hohe Belastung des Motors zu vermeiden, gehen Sie wie folgt vor: Schalten Sie zuerst das Laufband ein, lassen Sie es langsam laufen und betreten Sie dann erst das Laufband zum Trainieren.

5.3 Manueller Modus mit Vorgabewerten

- Nur ein Wert kann eingestellt werden.
Schalten Sie Netzschalter auf „I". Drücken Sie die SELECT - Taste. Es blinkt Time, DISTANCE oder CALORIE im großen Anzeigefeld. Sie können mit den „+/-"-Tasten die gewünschte Trainingszeit vorwählen, beginnend von 05:00 Minuten. 0 Minuten kann auch bestätigt werden. Zum Bestätigen drücken Sie erneut die SELECT-Taste und Sie gelangen zur Eingabemöglichkeit der Entfernung, wobei hier ein „D" für Distance im großen Anzeigefenster erscheint. Sie können mit den „+/-"-Tasten die gewünschte Entfernung vorwählen 0 Km kann auch bestätigt werden. Zum Bestätigen drücken Sie erneut die SELECT-Taste und Sie gelangen zur Eingabemöglichkeit des Kalorienwertes, wobei hier ein „C" für Calorie im großen Anzeigefenster erscheint. Sie können mit den „+/-"-Tasten den gewünschten Kalorienwert, beginnend bei 5 kcal vorwählen 0 kcal kann auch bestätigt werden. Nach nochmaligem Betätigen der SELECT-Taste ist das Gerät betriebsbereit und es kann durch Drücken der START-Taste mit dem Training begonnen werden.
Haben Sie während der Eingabe von den Vorgabewerten einen falschen Wert eingegeben, so kann dieser mit der START/STOP-Taste gelöscht werden.

5.4 Training mit Programmauswahl

Schalten Sie Netzschalter auf „I". Durch Betätigen der SELECT-Taste können Sie Ihr Wunschprogramm von P1 bis P9 auswählen. Bei allen Programmen erscheint am Anfang eine Vorgabezeit von 22 Minuten, welche in 5-99 min geändert werden kann. In den einzelnen Programmen kann durch Drücken der MODE/CLAER-Taste die einzelnen Vorgabewerte (wie unter D beschrieben) voreingestellt werden. Durch weiteres Drücken der MODE/CLEAR-Taste gelangen Sie in die Anwahl der Benutzerprogramme (U1 bis U3). Hier können Sie selbst Ihr individuelles Trainingsprogramm erstellen (wie oben beschrieben) und mit START/STOP das Training beginnen.

5.2 Manual mode

Switch the net counter to „I". Press the start key and after three seconds your treadmill will start .

1) With the INCLINE and SPEED - keys on the computer or in the handrails the desired incline or the speed can be set.

2) Announcement of the distance of a round (preset 400 m / round)

3) With the QUICK INCLINE and SPEED QUICK – keys the quick setting can be put for the incline and speed.

4) With the STOP – key the treadmill can be switched off. TIP: To avoid a too high load of the engine, go forward as follows: Switch on first the run tape, let go it slowly and enter then only the run tape for training.

5.3 Manual mode with default values

Switch net counter to „I". Press the SELECT - key. Time, DISTANCE or CALORIE flashes in the big announcement field. They can preselect with „+/-" keys the desired training time, beginning from 05:00 minutes. 0 minutes can be also confirmed. In order to confirm you press the SELECT key once more and you reach to the input possibility of the distance. You can preselect with „+/-" keys the desired distance, 0 km can be also confirmed. To confirm, press the SELECT key once more. The calorie value setting is activated. You are able to set „+/-" keys the desired calorie consumption, beginning with 5 kcal. 0 kcal can be also confirmed. After pressing the SELECT key, the device is ready for use and it can be started by pressure of the start key with the training.
If you have given during the input of the default values a wrong value, this can be extinguished with the start / break switch.

5.4 Training with program choice

Switch net counter to „I". By operating the pro-key you can select your desirable programme of P1 to P9. In all programs a standard time of 22 minutes is set, but can be changed from 5-99 min. In each program, differetn values can bes set as already described under 5.3.

5.5 Pulsmessung:

Handpulsmessung: Die Messung der Pulsfrequenz wird über zwei Kontaktstellen (ovalförmige Sensoren am linken und rechten Handlauf) an der Handinnenseite ausgeführt. Es müssen immer beide Kontaktstellen für die Pulsaufnahme fest von den Handflächen umschlossen sein. Sollte während des Trainings der Kontakt zwischen Pulsaufnahme und den beiden Handflächen unterbrochen werden, benötigt die Pulsmessung einige Sekunden, nachdem der Kontakt wiederhergestellt wurde, um den tatsächlichen Pulswert wiederzugeben. Wenn länger als fünf Sekunden kein Kontakt zu den Sensoren besteht, spring die Pulsanzeige im rechten unteren Anzeigefeld in den Entfernungsmodus. Sobald die Handflächen wieder auf die beiden Sensoren gelegt werden, erscheint die Pulswertanzeige.

.

5.5 Pulse measurement:

Hand pulse measurement: The measurement of the pulse frequency is explained more than two contact places (oval-shaped sensors in the left and right handrail) in the hand inside.
Both handpulsesensors must be always surrounded for the pulse transmission by the palms.
Should the contact be interrupted during the exercise, the pulse measurement needs some seconds, after the contact was restored to return to the actual pulse value. If there is longer than five seconds no contact with the sensors, the heasrtrate value jum into the distance mode and move back after a handpulsesignal is found again.

6. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Hometrainer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

6.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

6.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

6.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt. Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren. In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet. Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

6. Training manual

Training with the Hometrainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

6.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

6.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

6.3 Heartrate oriantated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.
Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:
Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

6.4 Trainingskontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis.
Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:
1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit, sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:
Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).
In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician is consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros.
Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:
1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training/working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training is done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program, so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise, overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig, damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls
Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

6.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching (auch langsames Einradeln).

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln, gefolgt von Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30 - 40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“ that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

6.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:
5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow cycling).

Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

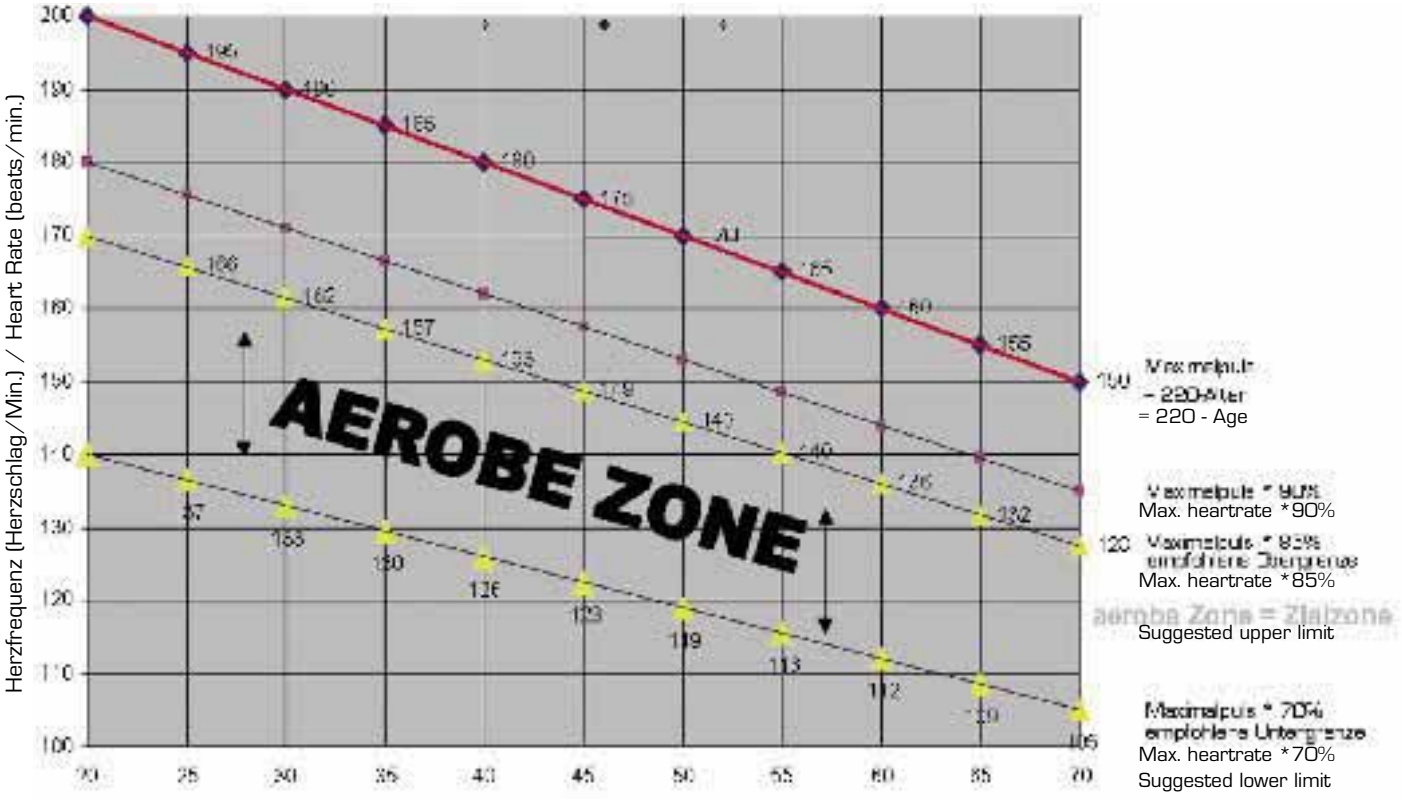
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

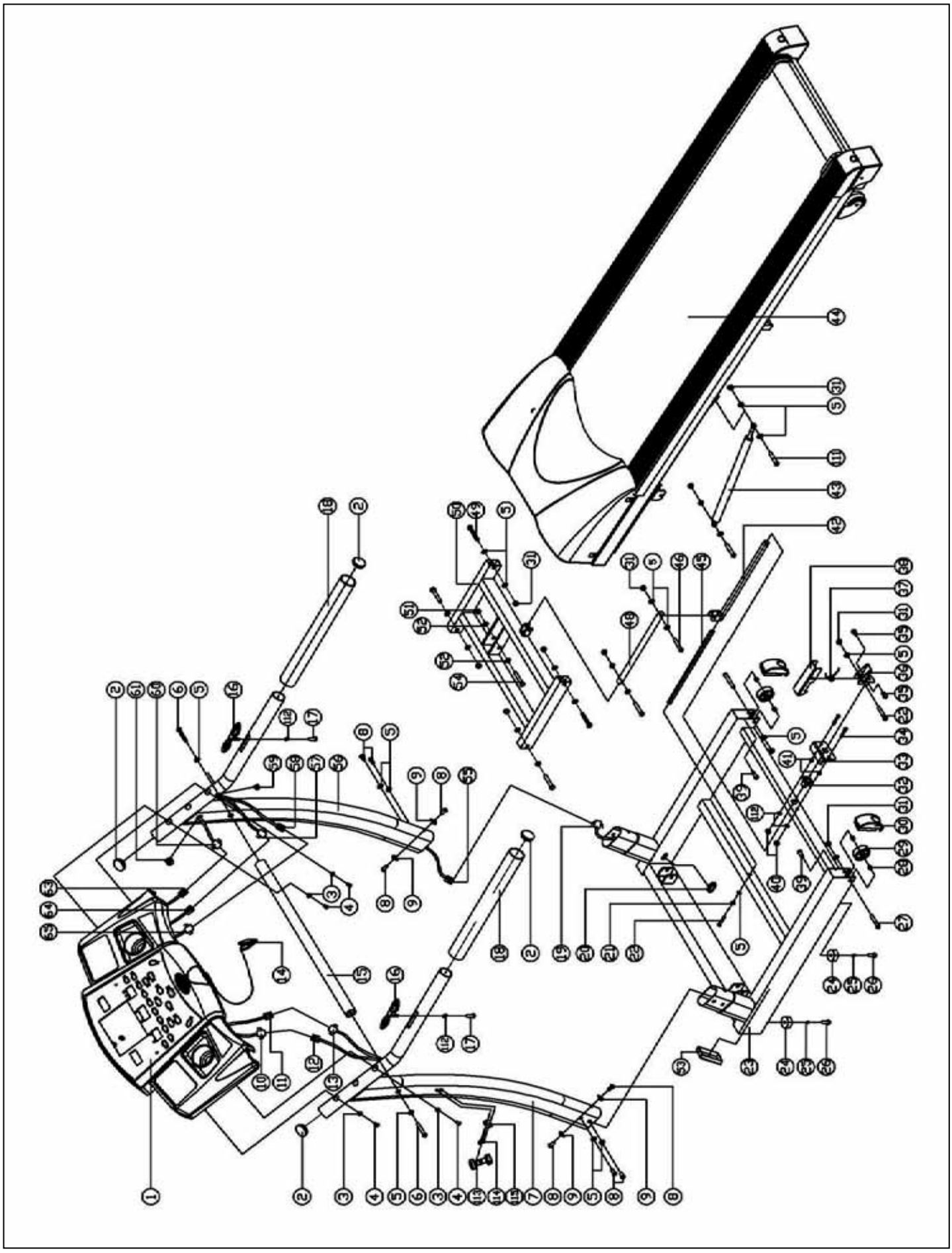
Alterations of metabolic activity during training:

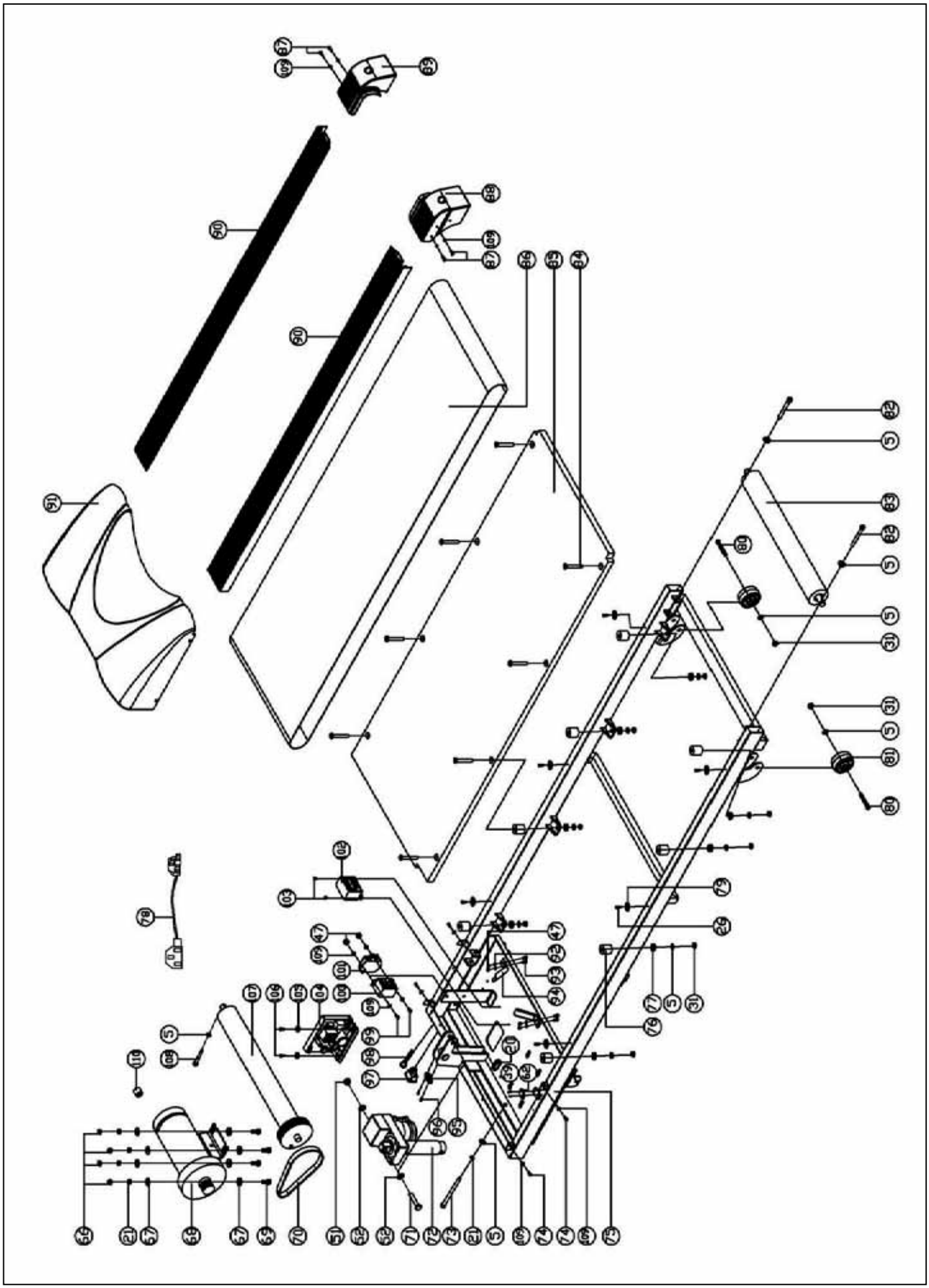
- In the first 10 minutes of endurance performance our body consume the glycogen sugars stored in our muscles.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activa ted, then the body's fat is the main source of energy.

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate/Age)







Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4320 -1	Computer	Computer		1
-2	Handgriff endkappe	Round end cap	Ø38	4
-3	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ6x1	4
-4	Innensechskantschraube	Allen bolt		4
-5	Unterlegscheibe	Washer		32
-6	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50	2
-7	Stütze, links	Left vertical tube		1
-8	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x15	8
-9	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø20xØ8x2.0xR25	4
-10	Computerkabel für Handpuls, links	Computer pulse wire, left		1
-11	Computerkabel für Steigung	Computer incline wire		1
-12	Pulskabel, links	Pulse wire, left		1
-13	Verbindungskabel für Steigung	Incline wire, left		1
-14	Sicherheitsclip	Emergency key		1
-15	Querstrebe	Horizontal tube		1
-16	Handpulssensor	Handpusesensor		2
-17	Schraube	Screw	ST4.2x20	2
-18*	Schaumstoff	Foam grip	Ø14xØ8.5x2.5	2
-19	Datenkabel, unten	Lower power wire		1
-20	Gummikappe	Rubber cap	Ø14xØ16	2
-21	Federring	Spring washer	Ø14xØ8.5x2.5	6
-22	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x45	2
-23	Rahmen, vorn	Botton frame		1
-24	Abstandshalter	Cushion		4
-25	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ5x1	4
-26	Schraube	Screw	ST4.8x15	10
-27	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50xL20	2
-28	Buchse	Bushing	Ø10xØ8.5x7	4
-29	Transportrolle	Transportation wheel		2
-30	Abdeckkappe für Transportrolle	End cap for transportation wheel	80x40	2
-31	Sicherungsmutter	Safety nut	M8	21
-32	Buchse	Bushing	Ø30x2.7xØ16.2x12.5	1
-33	Anschlagblech	L-shaped baffle plate		1
-34	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x35	2
-35	Schraube	Screw	M5x8	2
-36	Winkel	Sliding block plate		1
-37	Feder	Spring		1
-38	Pedal	Pedal		1
-39	Schraube	Screw	ST3x10	4
-40	Sicherungsmutter	Safety nut	M6	2
-41	Buchse	Bushing	Ø16xØ10.5x3	2
-42	Einstellstange, groß	Big slip pole		1
-43	Zylinder	Cylinder	690x310 (50kg)	1
-44	Laufband	Board		1
-45	Einstellstange, klein	Small slip pole		1
-46	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x35	2
-47	Sicherungsmutter	Safety nut	M5	6
-48	Stützrohr	Supporting tube		1
-49	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50	4
-50	Rahmen für Steigung	Incline frame		1
-51	Sicherungsmutter	Safety nut	M10	2
-52	Unterlegscheibe	Washer	Ø20xØ10x2	4
-53	Abdeckkappe	Square end cap	80x40	2
-54	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x65	1
-55	Datenkabel, oben	Socket		1
-56	Stütze, rechts	Right vertical tube		1
-57	Kabel zur Geschwindigkeitsmessung	Speed control wire		1
-58	Pulskabel, rechts	Pulse wire, right		1
-59	Abdeckkappe	End cap	Ø16	2
-60	Netzwerkanschluss für Computer	Plug		1
-61	Abdeckkappe	End cap	Ø22	1
-62	Sensor	Sensor		1
-63	Netzwerkkabel für Computer	Computer power wire		1
-64	Habel für Geschwindigkeitsmessung	Computer speed wire		1
-65	Computerkabel für Handpuls, rechts	Computer pulse wire, right		1

-66	Mutter	Nut		4
-67	Unterlegscheibe	Washer	Ø22xØ8x1.5	8
-68	Motor	Motor	1.75HP	1
-69	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x20	4
-70	Antriebsriemen	Belt	6PJ180	1
-71	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x50	1
-72	Steigungsmotor	Incline motor		1
-73	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x85	1
-74	Schraube	Screw	ST4.2x16	5
-75	Hauptrahmen	Main frame		1
-76	Abstandshalter	Cushion	Ø30x28xØ8.5	8
-77	Unterlegscheibe	Nylon washer	Ø20xØ10x1.5	8
-78	netzteilkabel	Power supply wire		1
-79	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ5x3.1	6
-80	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50	2
-81	Transportrolle	Transportation roller	Ø63xØ8x35	2
-82	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x70 (12.9)	2
-83	Antriebswalze, hinten	Rear roller	Ø60	1
-84	Schraube	Screw	M8x60	8
-85	Laufgurtplatte	Running board		1
-86	Laufgurt	Running belt		1
-87	Schraube	Screw	ST4.2x16	4
-88	Abdeckkappe Hauptrahmen, links	Rear end cap, left		1
-89	Abdeckkappe Hauptrahmen, rechts	Rear end cap, right		1
-90	Abdeckung Lauffläche (links/rechts)	Side rail (L,R)		2
-91	Gehäuse	Motor decoration cover		1
-92	Federring	Spring washer	Ø10xØ5x2	4
-93	Sechskantschraube	Hex head screw	M5x14	4
-94	Riemenanschlagblech	Belt block plate	12x101x20	2
-95	Netzsteckdose	Power supply plug		1
-96	Schraube	Screw	M4x10	2
-97	Ein-und Aus-Schalter	Power supply switch		1
-98	Sicherungsschalter	Fuse switch		1
-99	Innensechskantschraube	Bolt	M5x15	2
-100	Adapter	Adapter		1
-101	Filter	Filter		1
-102	Elektrisches Bauteil	Reactor		1
-103	Schraube	Screw	M4x5	2
-104	Motorplatine	Lower controlling board		1
-105	Unterlegscheibe	Washer	D4	2
-106	Schraube	Screw	M4x16	2
-107	Antriebswalze, vorne	Roller	Ø60	1
-108	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50 (12.9)	1
-109	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ5x1	13
-110	Drosselspule	Inductor		1
-111	Innensechskantschraube	Allen screws	M8x30	2
-112	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø12xØ6x1	1
-113	Hanteln	Dumbbells		2
-114	Schraube	Screw	M5x10	4
-115	Halter für Hanteln	Dumbbells holder		2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

2) Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

3) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

4) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

5) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

6) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

7) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

8) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

9) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

Artikel-Nummer, Explosionszeichnung, Teileliste und Po-Nummer bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731-97488-62
Tel.: 0731-97488-68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **10.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**
von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm

PER FAX an 0731-97488-64

Ort: ..... Datum: .....

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des Hammer Laufbandes Walkrunner RPX **Art.-Nr.: 4320**
PO- Nr.:

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) : .....

(Strasse) : .....

(PLZ, Wohnort) : .....

(Telefon, Fax) : .....

(E-Mail-Adresse) : .....